

3. Особенности в условиях ковида

Как пандемия ковида, условия хаоса и стресса влияют на ментальное состояние и как можно противодействовать этому влиянию

Ковид

Ситуация ковида — это ситуация неопределенности и хаоса.

Вспышка ковида и последовавшие ограничения не имеют аналогов в истории последних десятилетий. По масштабу влияния это можно сравнить только с мировыми войнами. Даже эпидемии Нового и Новейшего времени уступают ковиду по охвату и силе воздействия, поскольку были более локализованы и затрагивали не всех жителей планеты.

Это беспрецедентная ситуация. Хотя мы уже почти два года живем и как-то справляемся с повседневными задачами в этой ситуации.

Пандемию сравнивают с военными действиями, больницы — с полем боя, а медиков — с военными. Потому что ситуация с ковидом и ежедневная работа медиков — это такой же уровень сложности, стресса и трагедии.

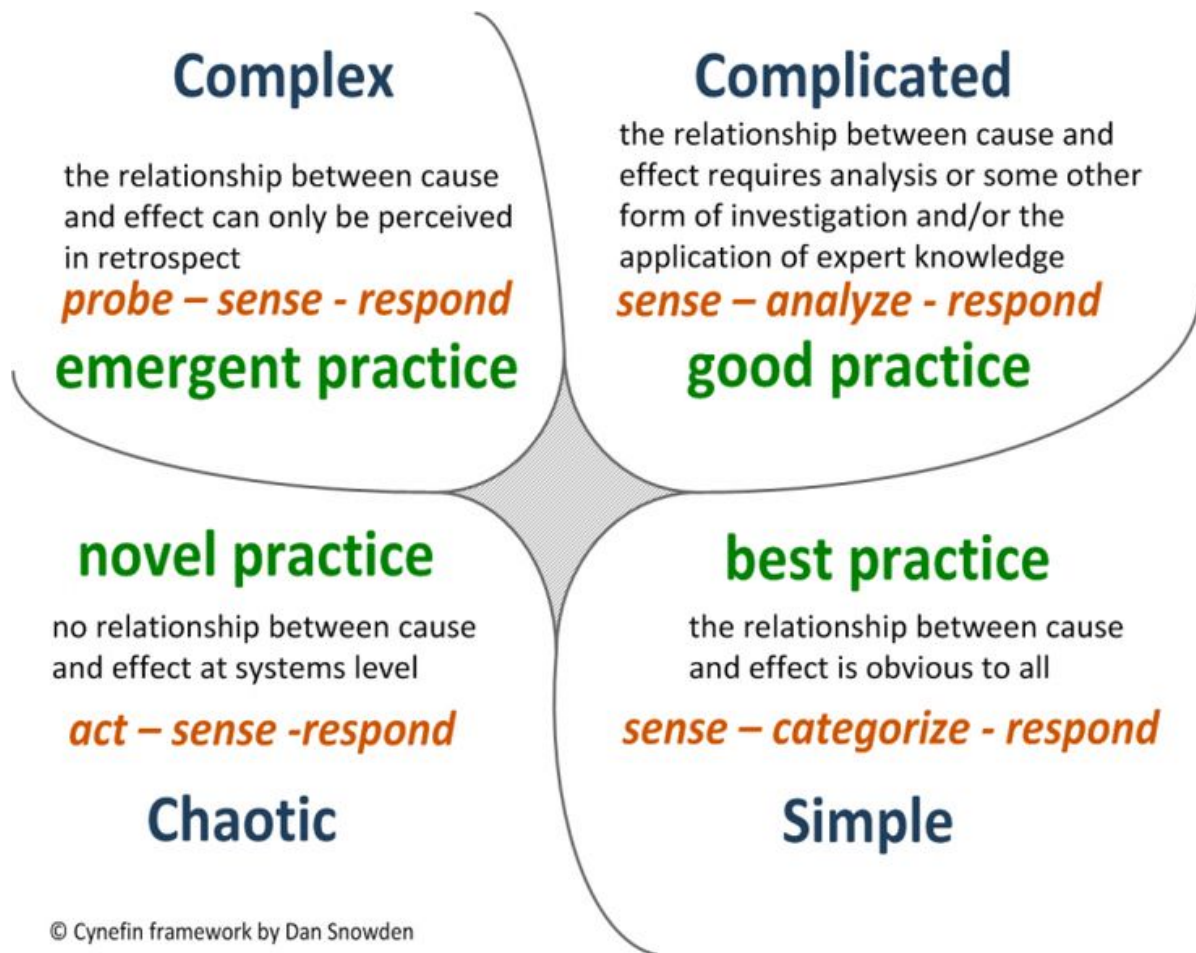
Метафора войны важна ещё и потому, что именно стресс в зонах военных действий, в ситуациях длительной или смертельной угрозы даёт нам много знаний о том, каким образом подобный стресс влияет на психику и работоспособность людей и как с ним справляться.

Неопределённость

Типы неопределённости

Чтобы понять, как пандемия влияет на медицинские организации и медиков, мы будем использовать модель *Synefin*. Читается как «канэвин», на валлийском это означает «среда обитания».

▼ Картинка



Эта модель предлагает простую классификацию событий и контекстов. Согласно ей, существуют четыре типа ситуаций:

1 тип. Простые ситуации. В них есть стабильность, используются знакомые и зарекомендовавшие себя лучшие практики.

3 тип. Комплексные, запутанные ситуации. Причинно-следственные связи становятся понятны только в ретроспективе.

2 тип. Сложные ситуации. Есть причинно-следственные связи, которые требуют анализа, предполагается участие экспертов, объединенные знания которых помогут найти правильное решение проблемы.

4 тип. Ситуации хаоса. Нет причинно-следственных связей. Эти ситуации называются кризисами и требуют незамедлительного решения.

Впоследствии ситуация может показаться вполне очевидной, но до начала действий это совершенно не так.

В таких ситуациях необходимо что-то срочно предпринять, чтобы не увеличить масштабы бедствия и внести в ситуацию хоть какую-то упорядоченность.

В ситуациях неопределённости невозможно сразу понять, существуют ли причинно-следственные связи и каковы они, и соответственно в каком направлении нужно двигаться для принятия верного решения.

Чтобы сместиться из неопределённости и перевести ситуацию в какую-то категорию, нужно в первую очередь установить, какой информацией мы уже обладаем, а какой информации нам не хватает.

Пандемия — это ситуация хаоса

Пандемия — это ситуация хаоса: хаотичная комплексная неупорядоченная длительная ситуация, с постоянно меняющимися данными и контекстом.

Медики должны действовать в постоянно меняющихся условиях затяжного кризиса. Это требует очень серьезной перестройки подходов, огромных ресурсов и много поддержки для сохранения хорошего эмоционального состояния.

В таких условиях забота о себе и внимание к собственному состоянию должны стать личным приоритетом и приоритетом организации.

Очень важно адаптироваться к ситуации на разных уровнях. Если мы будем реагировать на нее, как на стабильную и привычную — это может привести к большему хаосу и к повышению стрессовых реакций и выгоранию людей.

У нас нет одного исчерпывающего и правильного ответа на такую ситуацию. Обстоятельства будут меняться очень часто. Ответ должен быть адаптивным: следовать именно тому, что происходит в данный момент.

Профессионалы от медицины привыкли действовать и работать оперативно, но обычно по отношению к пациентам и угрожающим жизни ситуациям. Сейчас требуется способность медиков распознавать свой собственный стресс и научиться справляться с ним.

Стресс

Типы стресса

Стресс на рабочем месте делят на четыре группы.

1 тип. Стресс травмирующего события. Стресс, связанный со свидетельством или непосредственным переживанием тяжелых травм, жестокости или смерти (вторичная травматизация). Переживание небезопасности, риск для жизни.

2 тип. Стресс утраты. Стресс, связанный с переживанием утраты людей, вещей или значимых частей личности.

Например, потеря здоровья или статуса.

3 тип. Моральный стресс. Переживание внутреннего конфликта, связанного с поведением или решениями (своими или других людей), которые нарушают моральные и этические нормы.

4 тип. Стресс переутомления. Выгорание. Аккумуляция стресса и усталости разного типа без адекватного отдыха и восстановления в течение длительного времени.

Моральный стресс в первую очередь касается сложных решений медиков по распределению ресурсов для больных.

Каждый из этих типов стресса может быть очень нарушающим устойчивость профессионалов, а аккумуляция нескольких типов становится особенно тяжелой.

Все они проявляются сейчас во время пандемии и влияют на медиков.

Особенности стресса в пандемию

Давайте рассмотрим, что тревожит и подрывает эмоциональную устойчивость в условиях пандемии.

1 тип
Стресс травмирующего события

Факторы влияния:

1. Риск здоровья из-за необходимости не изолироваться, а быть на передовой и в постоянном контакте с больными.

Исследования медиков Китая показали, что основной стресс был вызван тремя главными опасениями: тревоги за личную безопасность, за безопасность семьи и близких и за летальность исходов пациентов.

▼ Ссылка на исследование

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7, e15–e16. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)

2. Медики становятся свидетелями и действующими лицами в ситуации очень высокого уровня страданий пациентов и их семей в контексте перегруженной и не справляющейся медицинской системы

2 тип

Стресс утраты

Факторы влияния:

1. Высокая летальность подрывает смысловые основы работы врача, может оставлять врачей с чувством опустошения и ощущением своей личной неэффективности.
2. Смерть коллег из-за ковида.

Если для врачей не обустроена система поддержки и разбора случаев летальных исходов и нет коллегиальной поддержки, то это может приводить к быстрому выгоранию из-за скорби, ощущений беспомощности и синдрома выжившего.

3 тип

Моральный стресс

Факторы влияния:

1. Необходимость принимать решения по приоритизации пациентов и распределению ресурсов, которые влияют на летальность.

Из-за нехватки ресурсов и пиков заболеваемости, медики невольно оказываются в ситуации

вынужденного выбора между потребностями разных пациентов.

Например, умирающий пожилой пациент может быть оставлен без внимания врача в силу нехватки сил и времени. Эта ситуация в может приводить к состоянию обезличивания пациентов и сильной отстраненности врачей.

2. Знание того, что при других обстоятельствах пациент мог был быть спасен.
3. Нежелание выходить на работу или заменять коллег из-за опасений заразиться или усталости.
4. Переработка влияет на отношения в семье.
5. Наблюдать в работе несправедливые или морально сомнительные решения, которые невозможно изменить или контролировать.
6. Не быть самим собой, не чувствовать характерную для себя эмпатию.
7. Выжить, хотя другие умерли.
8. Невозможность спасти какого-то конкретного человека или пациента.
9. Балансирование между своими потребностями и потребности пациентов: поспать или подойти проверить пациента.

**4 тип
Стресс
переутомления**

Работа в условиях непрерывного потока и нагрузки, которая не позволяет сохранять сбалансированное расписание с периодами отдыха, сна и приема пищи.

Исследование стресса китайских медиков в начале пандемии показало, что многие из них субъективно не нуждались в помощи психолога, но им требовался сон без постоянных перерывов и достаточное количество качественной защиты.

▼ Ссылка на исследование

Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China

Haozheng Cai, Baoren Tu, [...], and Quan Zhuang

Med Sci Monit. 2020; 26: e924171-1–e924171-16.

Published online 2020 Apr 15. Prepublished online 2020 Mar 23. doi: 10.12659/MSM.924171

(<https://dx.doi.org/10.12659%2FMSM.924171>)

Факторы влияния:

1. Переработка.
2. Работа на ногах и защитной одежде.
3. Отсутствие адекватного отдыха и питания на рабочем месте.
4. Случаи требовательных или не идущих на контакт «сложных» пациентов.

Симптомы и проявления стресса

Стресс может приводить к целому ряду симптомов у медиков, включая тревожность, раздражительность и навязчивые мысли.

Эти эмоции могут проявляться в разной форме: от отрицания проблемы до возбужденности, раздражительности и нежелания отдыхать или работать.

Симптомы стресса и как они проявляются:

Утомление

...

Тревога

Тревога вызывает чувство беспомощности и безнадежности.

Тревога — это самое распространённое проявление стресса после утомления.

Чувство

Неспособность работать или чувствовать себя как хотелось бы.

**потери
контроля**

Например: врачи должны работать после перенесенного ковида, преодолевая утомление и пост-ковидный синдром

Снижается уверенность в том, что я смогу справиться с ситуацией как на личном уровне, так и недоверие системе, в которой работаю.

Неуверенность, что хватит личных и системных ресурсов для преодоления ситуации

**Злость и
раздражение**

Если медик видит, что кто-то ведет себя небезопасно или неразумно и может навредить другим.

**Чувство
вины**

Чувство вины:

- за страх заразиться или заразить,
- за нехватку необходимых ресурсов,
- за неспособность делать больше или столько, сколько хотелось бы,
- за нежелание работать или помогать другим из-за страха заражения,
- за отсутствие эмпатии или сочувствия к другим (вина за то, что я «плохой» человек),
- за то, что я не справляюсь так хорошо, как должна справляться или хотела бы справляться.

**Скорбь или
грусть**
Иногда
депрессия

Грусть от утраты жизней, пациентов, времени, планов, здоровья, надежд или ценностей, дохода и ресурсов, комфорта, связей с другими людьми, хороших отношений с семьей или друзьями

**Дополни-
тельные
индикаторы
стресса**

- Изменение в пищевых привычках
- Изменение веса
- Снижение силы воли
- Больше не чувствую себя собой
- Не могу ясно мыслить
- Слишком много всего навалилось

- Апатия и потеря интереса
- Невозможность поддерживать разговор
- Увеличение отгулов или больничных
- Рост употребления алкоголя
- Конфликты в отношениях
- Усталость и сонливость
- Работа без перерыва
- Изменения в отношениях
- Потеря контроля
- Изоляция от людей
- Физические изменения
- Перепады настроения
- Проблемы с памятью
- Симптомы посттравматического стресса

Препятствия к управлению стрессом и заботе о себе

Именно те, кто больше страдает от стресса или подвержен ему, не в состоянии увидеть его влияние или предпринять какие-то действия. Поэтому часто нужно прилагать особенные усилия, чтобы помочь себе в борьбе со стрессом.

Существует много причин и препятствий, которые влияют на то, что медикам очень сложно вовремя заботиться о своем состоянии и противостоять стрессу.

Стигматизация проявлений стресса. Внутренняя или внешняя стигма, связанная с реакцией на стресс, может привести к тому, что мы будем скрывать стрессовые реакции от самих себя, коллег и близких, чтобы избежать осуждения или пугающих последствий (увольнения).

Чем больше стресс — тем меньше сил для борьбы с ним. Существует обратная связь между уровнем стресса и действиями против стресса.

Мы совершаем больше антистрессовых действий, которые оберегают нас от дальнейшего стресса тогда, когда у нас много времени и ресурсов. А когда сильный стресс, мало времени и ресурсов и нам наоборот нужно больше поддержки — мы склонны совершать меньше таких поддерживающих действий.

Это соответствует выводам исследований выгорания: при развитии выгорания становится все труднее обратиться за помощью.

Ценности и убеждения. Наши ценности и убеждения могут быть препятствием в работе со стрессом.

У них двойная природа. С одной стороны — это сильная сторона, с другой — они могут мешать своевременному ответу на стресс:

Сильная сторона

Препятствие для заботы о себе

Забота о других
Альтруизм

Игнорирование своих потребностей.
Собственное состояние — не приоритет.

Не бросать дело или пациента
Преданность

Вина и сложные чувства утраты после потери пациентов.

Выносливость, терпение
Стойкость

Нет осознания собственного страдания или симптомов стресса.

Внутренний моральный компас, нравственность и порядочность
Высокая моральность

Чувство глубокого разочарования, когда другие не соответствуют нашим ожиданиям.
Обида.

Высокий уровень профессионализма
Перфекционизм

Стыд и отрицание собственных сложностей или стрессовых состояний.

Как замечать стресс

Мысли и поведение, которые являются сигналами о стрессе.

Мысли про себя и работу

Поведение

- Я не хочу, чтобы кто-то знал как неважно (плохо, утомленно, слабо, нервно, раздраженно) я себя чувствую

- Гонка без перерыва и без пауз
- Фокус только на следующем шаге, но не на самочувствии в данный момент

- Хочешь сделать хорошо, сделай сам
- Только я могу это сделать
- Все работают, а я почему не могу
- У других людей намного серьезнее проблемы, чем у меня, Я не имею права жаловаться (отдыхать, просить о помощи)
- Да я вообще не устала, от чего?
- Я недостаточно делаю
- Если я буду работать больше, то и сделаю больше
- Было бы эгоистично тратить время на отдых
- Молчание по поводу стресса, стресс ни с кем не обсуждается.
- Долгие периоды без обсуждения как у вас дела с коллегами
- Использование алкоголя или наркотиков как основной способ расслабиться

Диагностика стресса

Как определить уровень своего стресса и противодействовать ему.

- ▼ Stress Continuum Model VA National Center for PTSD

READY (Green)	REACTING (Yellow)	INJURED (Orange)	ILL (Red)
<p>DEFINITION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimal functioning • Adaptive growth • Wellness <p>FEATURES</p> <ul style="list-style-type: none"> • At one's best • Well trained and prepared • In control • Physically, mentally, and spiritually fit • Mission focused • Motivated • Calm and steady • Having fun • Behaving ethically 	<p>DEFINITION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mild and transient distress or impairment • Always goes away • Low risk <p>CAUSES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Any stressor <p>FEATURES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feeling irritable, anxious, or down • Loss of motivation • Loss of focus • Difficulty sleeping • Muscle tension or other physical changes • Not having fun 	<p>DEFINITION</p> <ul style="list-style-type: none"> • More severe and persistent distress or impairment • Leaves a scar • Higher risk <p>CAUSES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Life threat • Loss • Moral injury • Wear and tear <p>FEATURES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loss of control • Panic, rage, or depression • No longer feeling like normal self • Excessive guilt, shame, or blame 	<p>DEFINITION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clinical mental disorder • Unhealed stress injury causing life impairment <p>TYPES</p> <ul style="list-style-type: none"> • PTSD • Depression • Anxiety • Substance abuse <p>FEATURES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symptoms persist and worsen over time • Severe distress or social or occupational impairment
Leader Responsibility	Individual, Shipmate, Family Responsibility	Caregiver Responsibility	

Чтобы оперативно оценивать свое состояние, можно использовать модель континуума стресса.

Суть модели в том, что реакции на стресс — это спектр с разной тяжестью. Мы все реагируем на стресс, но на нашу реакцию и на то, как мы будем восстанавливаться, и влияют многие факторы.

Модель *Stress Continuum* была разработана, чтобы оценивать уровень реакции на стресс и использовалась для военнослужащих и солдат морской пехоты.

Модель показывает, что стрессовые реакции происходят непрерывно, и что раннее осознание стресса и ранняя реакция на него могут вернуть человека в менее опасную зону, прежде чем нужно будет более серьезном вмешательстве.

Уровень	Суть	Признаки
Зеленый уровень	Оптимальное функционирование	Хорошая индивидуальная форма

Оптимальное состояние	Физическая и психическая стабильность Развитие	Мотивирован Спокоен Сфокусирован Контролирует поведение Радуетя работе Ведет себя этично
Желтый уровень Реакция на стресс	Небольшой стресс Всегда проходит Минимальный риск <i>Причины: любой стресс</i>	Раздражительность, подавленность или тревожность Временная утрата мотивации Временная утрата фокуса Проблемы со сном На работе не радуется Физические проявления стресса
Оранжевый уровень Проблемный стресс	Более острый или непроходящий стресс Со временем может пройти, но окажет влияние на дальнейшее состояние Повышенный риск <i>Причины: угроза жизни, утрата пациента или близкого, истощение, моральный стресс</i>	Более сильные и неуправляемые реакции Утрата контроля Раздражительность Паника, злость или подавленность Вина, стыд или обвинения других Ошибки Неэтичные проявления в работе

В **оранжевой зоне** оказываются специалисты, которые регулярно испытывали последствия четырех типов стресса на работе. Если вы в оранжевой зоне стоит принять неотложные меры по управлению стрессом. Важно помнить, что стресс может прогрессировать.

Красный уровень Стресс переходит в болезнь или синдром	Пропущенный стресс, вызывающий нарушения функционирования Последняя стадия выгорания <i>Типы: выгорание, ПТСР, тревожность, депрессия, зависимости</i>	Симптомы не уходят Ухудшение состояния со временем Острое стрессовое состояние или нарушения в жизнедеятельности
--	--	--

Реакции человека могут довольно быстро варьироваться между зеленой и желтой, и между оранжевой и красной зонами.

Если такой инструмент используется в команде или организации, это поможет лучшему распознаванию стресса, признанию его влияния и нормализации потребностей.

Как справляться со стрессом

У каждого человека стресс проявляется индивидуально и очень важно распознавать собственные триггеры или переход в более стрессовую зону: особенно **оранжевую** или **красную**.

1 шаг. Заметить стресс

Заметить и определить симптомы стресса: *Что вы чувствуете или что вас беспокоит?*

Например. Я очень сознательно стараюсь следить за собой. Для меня главными индикаторами стресса являются усталость, трудности с концентрацией внимания, раздражительность, прекращение фитнеса и отсутствие того, что мне нравится, а вместо этого сидение дома и просмотр телевизора.

2 шаг. Понять, чего не хватает

Определить, какого элемента управления стрессом вам не хватает.

Существует пять элементов, которые позволяют людям сохранять психологическое и физическое благополучие во время длительного стресса или неблагоприятных обстоятельств.

Это основа индивидуального плана управления стрессом:

1. Чувство безопасности.
2. Способность успокоиться.
3. Связь с другими людьми.
4. Личная эффективность.
5. Надежда и уверенность в себе.

3 шаг. Помочь себе

Внедрить в жизнь то, чего не хватает.

Вот несколько стратегий, которые можно использовать.

Чувство безопасности

- Найдите тех людей, места или действия, которые кажутся вам безопасными, и обращайтесь к ним, когда вам нужно почувствовать себя в безопасности.
- Когда вы чувствуете себя небезопасно, отвлекитесь, сосредоточившись на чем-то рядом с вами, на собственном дыхании или мыслях.
- Поймите, что никто не идеален и что у каждого будут свои сильные и слабые стороны. Помните о своих собственных.

Способность

успокоиться

- Занимайтесь регулярными физическими упражнениями.
- Проводите время с семьей и близкими друзьями и заранее сообщите им, что вас успокаивает, чтобы они могли лучше поддержать вас в случае необходимости.
- Уделяйте себе время каждый день. Делайте что-то небольшое, что вам нравится.

Связь с другими людьми

- Выполняйте глубокое дыхание. Смотрите фотографии семьи или природы. Посмотрите забавное видео.
- Ищите контакт с вашей системой поддержки, даже если она находится далеко.
- Будьте открыты для различных типов поддержки.
- Помогайте другим.
- Поддерживайте регулярный режим социальной активности.
- Обсуждайте с другими впечатления от сложной ситуации или взаимодействия.
- Приучите себя разговаривать с людьми, которые знают вас достаточно хорошо, чтобы знать, когда вас что-то беспокоит.
- Измените приоритеты в своем графике, чтобы проводить больше времени с теми, кто для вас больше всего значит.

Личная эффективность

- Если вы испытываете слишком большой стресс, сделайте то, что легко для вас, чтобы вызвать у вас чувство выполненного долга.
- Будьте более дисциплинированными, предпринимая любые полезные шаги, которые помогут вам справиться со стрессом.
- Регулярно размышляйте о балансе между удовлетворением от выполнения рабочих обязанностей и личными жертвами, которые вы приносите.

Будьте готовы скорректировать поведение и ожидания, если этот баланс со временем изменится.

Надежда и уверенность в себе

- Цените маленькие победы, это укрепляет уверенность.
- Если у вас есть неуверенность в себе, поговорите с наставниками или друзьями или прочтите статью по самопомощи.

- После особо травмирующих ситуаций или потерь не заставляйте себя «обрабатывать» ситуацию в какие-то конкретные временные рамки, дайте себе время